



このマークは旬の食材
を使っている献立です



献立予定表

献立内容や、レシピについて知りたいときは、
お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639

| 日 | 主食 汁もの 主菜 副菜 | 旬の食材 を使っている献立です | ひとくち 一口メモ | 食材名 | | | | | | エネルギー | | | | |
|----|-----------------------|--------------------|--|--|----|----------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------------|--------|----------|----------|--------|
| | | | | 赤の仲間 [血や肉になる] | | 緑の仲間 [からだの調子を整える] | | 黄の仲間 [熱や力のもとになる] | | たんぱく質 | たんぱく質 | | | |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 小学校 | 中学校 | | | |
| 1月 | ごはん | | ~牛乳クイズ~ 牛1頭が1日に出す生乳の量は、1リットルパックで約何本分? ①5本分 ②30本分 ③100本分・・・答え③番100本です。牛は寒さに強い動物です。冬の生乳は栄養がたくさんなので、いつも以上においしいですよ! | 豚肉 | | にんじん | 大根、たけのこ、ねぎ | 地元産コシヒカリ、強化米 | 小麦粉、パン粉 米油 | さとう | ひまわり油 | 589 kcal | 717 kcal | |
| | さわにわん | | | 鶏肉 | | キャベツ、きゅうり、とうもろこし | | 25.4 g | | 29.6 g | | | | |
| | チキンカツ(小1枚 中2枚) | | | 牛乳 | | | | 16.3 g | | 18 g | | | | |
| | コーンサラダ | | | | | | | 81 g | | 104 g | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 2.4 g | 2.7 g | |
| 2月 | ごはん | | ~食べ物のほたらき~ 食べ物には、さまざまな栄養素が含まれています。そのほたらき別に3つの缶や6つの資源群に分けることができます。給食に入っているものをほたらき別に分けてみましょう。 | 3つのなかまに分けてみよう | | | | | | 中学生は6つの仲間に分けてみよう | | 630 kcal | 783 kcal | |
| | ワンタン汁 | | | 鶏肉、きゅうり、ひまわり油、みそ、にんじん、玉ねぎ、白菜、しいたけ、ねぎ、たけのこ、もやし、豚肉、みかん、地元産コシヒカリ、ワンタン、さとう、たまご、ごま油 | | | | | | 28.2 g | 33.4 g | | | |
| | ピビンバ | | | | | | | | | 16 g | 17.7 g | | | |
| | 野菜のナムル | | | | | | | | | 89 g | 118 g | | | |
| | みかん | | | | | | | | | | | 2.1 g | 2.6 g | |
| 5月 | ごはん | | ~さば~ 秋から冬にかけて旬のさばは年中スーパーに並んでいるイメージですが、この時期のさばは脂がのってとてもおいしいです。和食、洋食と色々な調理ができますが、今日はみそ煮にしました。旬の食べ物を味わってくださいね。 | 鶏肉、豆腐 | | にんじん | しめじ、白菜、ねぎ | 地元産コシヒカリ、強化米 | しらたき | さとう | 3つの色気球 | 575 kcal | 729 kcal | |
| | 白菜鍋 | | | さば、みそ | | | | | | | | | 27.9 g | 34.7 g |
| | さばのみそ煮 | | | かつお節 | | にんじん | | キャベツ、きゅうり | | 75 g | | 96 g | | |
| | おかか和え | | | 牛乳 | | | | | | | | | 1.7 g | 2.1 g |
| 6月 | 丸パン(切り込み) | | ~キャベツ~ 春と冬で2回、旬があるキャベツ、春は葉っぱがやわらかく、巻きもゆるいですが、冬は葉っぱが少しかため、冬の寒さに負けないようにしっかりと葉を巻き込んでいます。今日はサラダにたっぷり使いました。 | ウインナー | | にんじん | 玉ねぎ、白菜 | 丸パン | じゃがいも | 小麥粉、パン粉 | 米油 | 694 kcal | 894 kcal | |
| | 野菜スープ | | | 鶏肉 | | | | | | | | | 28.1 g | 39.6 g |
| | チキンフィレオ | | | チーズ、牛乳 | | | | | | | | | 30.8 g | 37.3 g |
| | グリーンサラダ | | | | | | | | | | | | 74 g | 97 g |
| | スライスチーズ | | | | | | | | | | | 3.1 g | 3.5 g | |
| 7月 | ごはん | | ~給食クイズ~ 給食にほぼ毎日出る野菜は何でしょうか。①玉ねぎ②にんじん 答え②番のにんじんです。にんじんには、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能に役立つなどの働きがあります。また、病気を予防する働きもあります。にんじんはいつもお店にあるイメージですが、冬が旬の食べ物です。 | 油揚げ、みそ | | にんじん、小松菜 | 玉ねぎ | 地元産コシヒカリ、強化米 | じゃがいも | マーマレード | ひまわり油 | 616 kcal | 763 kcal | |
| | 野菜たっぷりみそ汁 | | | さつま揚げ | | にんじん | | | | | | | 31 g | 38.6 g |
| | 鶏肉マーマレード焼き | | | 牛乳 | | | | | | | | | 14.8 g | 16.4 g |
| | 切干大根の煮物 | | | | | | | | | | | | 86 g | 110 g |
| | | | | | | | | | | | | 2.5 g | 2.9 g | |
| 8月 | ごはん | | ~八宝菜~ 八宝菜には野菜やいか、うずら卵など具がたくさん入っています。中でも白菜は、全校分で80キログラムも使います。大きくて立派な白菜です。とろみをつけて、寒い冬でも冷めにくいので体があたたまりますよ。 | 豚肉、いか、うずら卵 | | にんじん、絹さや | 白菜、玉ねぎ、たけのこ | 地元産コシヒカリ、強化米 | ひまわり油 | 味噌、さとう、かたくり粉、はるまきの皮 | 米油、ごま油 | 706 kcal | 847 kcal | |
| | 八宝菜 | | | 大豆 | | にんじん、にら | | キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸 | | 25.8 g | | 28.6 g | | |
| | はるまき | | | | | | | | | | | | 82 g | 105 g |
| | まめまめサラダ | | | 牛乳 | | | | | | | | | 2.3 g | 2.6 g |

| | | | | | | | | |
|---------|------------|-----------------|----------------------|------------|----------|----------------------|----------|----------|
| 9 金 | ごはん | ～しょうが～ | しょうがにはばいきんを | | | 地元産コシヒカリ、強化米 | 712 kcal | 891 kcal |
| | ポークカレー | | やっつけたり、臭みを消したり、体をあた | 豚肉 | にんじん | じゃがいも | 25.8 g | 31.2 g |
| | 焼きウインナー | | ためる効果があります。給食ですりおろ | ウインナー | | | 24.7 g | 29.8 g |
| | 福神漬け和え | | してあり、自立たないですが他のもののお | | にんじん | 福神漬け、きゅうり、キャベツ | 93 g | 120 g |
| | 牛乳 | | いしさを引き出しています。 | 牛乳 | | | 3.0 g | 3.9 g |
| 12 月 | ごはん | ～寒さに負けない体は食事から～ | 寒さに負けない体をつくるポイントは、冬 | 豚肉、豆腐 | にんじん、小松菜 | 地元産コシヒカリ、強化米 | 587 kcal | 714 kcal |
| | けんちん汁 | | に旬をむかえる大根やねぎを食べること | キングクリップ、みそ | | さといも、こんにゃく、 | 30.2 g | 35.4 g |
| | 白身魚のみそ漬け焼き | | です。他にもさといも、にんじんなどの根菜 | ハム | きざみのり | キャベツ、きゅうり | 16.7 g | 18.6 g |
| | のり酢和え | | は体を温める効果があり、冬にぴったりで | 牛乳 | 牛乳 | さとう | 74 g | 96 g |
| | 牛乳 | | す。 | | | | 2.0 g | 2.3 g |
| 13 火 | 背割りコッパン | ～鮭～ | 給食でおなじみの「鮭」です | ベーコン | にんじん | コッパン | 587 kcal | 947 kcal |
| | コーンスープ | | が、実は一番はじめに食べられた給食に登 | 鮭 | | 白菜、玉ねぎ、だれのこ、とうもろこし | 30.2 g | 35.4 g |
| | 鮭フライ | | 場していました。給食では定番の鮭を今日 | ハム | にんじん | 小麦粉、パン粉 | 16.7 g | 36.4 g |
| | ポテトサラダ | | はフライにしました。いつもは塩焼きや西 | 牛乳 | 牛乳 | 玉ねぎ、きゅうり | 74 g | 114 g |
| | 牛乳 | | 京みそ焼きなどにしますフライも一味 | | | じゃがいも、さとう | 2.0 g | 3.5 g |
| | 牛乳 | | 違ってどうでしょうか？ | | | 献立は都合により変更になる場合があります | | |

きちんと手洗い



手をきれいに洗ったあとは清潔なハンカチでふきましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう! 新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

| | | |
|--|---|--|
| ビタミンA 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー、ウナギ | ビタミンC E 野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも | ビタミンE 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、トウモロコシ、ひまわり油 |
|--|---|--|

冬野菜クイズ

Q1. これは、冬に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな? ()に名前を書きましょう。

Q2. 下の3つの野菜のうち、小松菜はどれでしょう? ()に○をつけましょう。

Q3. 下の3つの葉のうち、里いもの葉はどれでしょう? ()に○をつけましょう。

Q4. 下の3つの花のうち、にんじんの花はどれでしょう? ()に○をつけましょう。

こたえ Q1=①ごぼう ②にんじん ③れんこん ④白菜 Q2=③が正解 (①はほうれん草、②はチンゲンサイ) Q3=①が正解 (②はなすの葉、③はかぼちゃの葉) Q4=③が正解 (①はオクラの花、②はきゅうりの花)